

Cybex Plate Loaded Leg Extension (Estiramiento De Piernas)

Manual del propietario

Sistemas de resistencia

Número de referencia 16300-999-3

www.cybexintl.com

Índice

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183 www.cybexintl.com • 16300-999-3 • Mayo 2012



Lineamientos y Prácticas de Seguridad

Lea detalladamente el manual del propietario antes de armar, reparar o usar el equipo. El propietario debe respetar todos los lineamientos de seguridad en este manual. También es responsabilidad del propietario instruir a los usuarios acerca de la operación segura y apropiada del equipo y colocar correctamente todas las etiquetas de advertencia y carteles de instrucciones. Todos los usuarios deben leer estas etiquetas y carteles antes de usar el equipo.

	Pueden ocurrir serias lesiones o muerte si no se respetan las siguientes advertencias e instrucciones de seguridad.

Equipo de Anclaje

	• El propietario no debe permitir que el equipo se utilice hasta que esté adecuadamente anclado como se describe a continuación. • Para maximizar la estabilidad y evitar que se balancee, incline o caiga, el equipo debe estar anclado a una superficie sólida y nivelada, usando todos los hoyos de anclaje proporcionados. • Los sujetadores deben tener una resistencia a la tracción de al menos 500 libras. Cybex recomienda pernos de 3/8" de grado 2 ó mejores. Se requiere al menos una resistencia a la tracción de 220 lb/100 kg para cada posición de anclaje. • Si los marcos de las patas no hacen contacto con la superficie, **NO** los jale hacia abajo con las anclas. Utilice rondelas planas como relleno para que todas las patas o marcos hagan contacto con la superficie. • Debido a los diversos tipos de pisos en los que las máquinas pueden ser ancladas o instaladas, consulte con un contratista calificado y autorizado para asegurarse de que el anclaje y la instalación sean apropiados.

Advertencias de seguridad en las instalaciones

No permita que nadie, incluyendo los entrenadores, utilice el equipo de manera distinta a la mostrada en las etiquetas de advertencia y carteles de instrucciones ubicados en cada máquina.

No instale el equipo en una superficie desnivelada. La superficie sólida y nivelada no debe inclinarse más de 1/8" por cada 10' de distancia, o según lo definan y requieran los códigos locales de construcción.

Asegúrese de que haya suficiente espacio para acceder y operar el equipo con seguridad.

Todo el equipo debe ser utilizado en un área supervisada y con accesos controlados.

No permita que el equipo sea utilizado por niños de 12 años o menores. Supervise a las personas con discapacidad y a niños de 13 años y mayores.

El propietario debe asegurarse de que se realicen inspecciones y revisiones de mantenimiento de manera regular según se detalla en este manual. Mantenga un registro de todas las actividades de mantenimiento y reparación.

Cada día, antes de utilizarlo, el propietario debe inspeccionar el equipo. Si hay algún componente suelto o desgastado, como bandas, cables, agarraderas, poleas, o falta o está dañada cualquier etiqueta o cartel, el propietario debe corregir cualquier deficiencia antes de permitir que se utilice el equipo.

Utilice solamente componentes Cybex para dar mantenimiento y reparar el equipo.

Coloque el cartel de seguridad de las instalaciones de modo que sea visible y se destaque.

Advertencias de seguridad para el usuario

Los propietarios deben indicar a los usuarios **HACER** lo siguiente:

- Obedecer todas las etiquetas de advertencia y carteles de instrucciones cuando utilicen el equipo.
- Insertar completamente el perno de selección de peso antes de utilizar el equipo selectorizado.
- Consulte con un médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Si en cualquier momento al hacer ejercicio físico siente mareos, desmayo o dolor, deténgase y consulte con su médico.
- Haga que lo supervisen cuando utilice equipos de peso libre.

Los propietarios deben indicar a los usuarios **NO HACER** lo siguiente:

- **NO** coloque los pernos de selección de peso en equipos selectorizados en una posición elevada ni utilice la máquina si los encuentra en esta posición.
- **NO** aumente la resistencia de peso en el equipo por ningún motivo, excepto los proporcionados por Cybex.
- **NO** use ropa floja o suelta ni joyas mientras utiliza el equipo. Manténgase alejado de las partes móviles.
- **NO** se apoye o tire de la máquina.
- **NO** use la máquina para el apoyo durante el estiramiento.
- **NO** coloque correas de resistencia, cuerdas u otros medios al equipo. A excepción de los provistos por el fabricante para el uso previsto en el equipo.
- **NO** exceda el peso máximo especificado del propietario.
- **NO** utilice el equipo si al inspeccionarlo parece estar dañado o inoperable.
- **NO** utilice el equipo si le faltan las protecciones o si están dañadas.
- **NO** quite ninguna etiqueta del equipo.

Advertencias y precauciones

Las etiquetas de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa, que si no se evita, puede provocar lesiones graves o la muerte.

Las etiquetas de precaución indican una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.

Las etiquetas de advertencia y precaución se muestran en la página siguiente. Los diagramas que aparecen con las etiquetas indican el lugar en el que está colocada cada etiqueta..



Los daños corporales pueden ocurrir.

Guardar lejos de piezas móviles para evitar lesión.

4000Y316-3 D



La falta de ajustar correctamente podía dar lugar a daños corporales.

Contratar siempre completamente el perno de la muesca antes de uso de evitar lesión.

8500-025-3 C

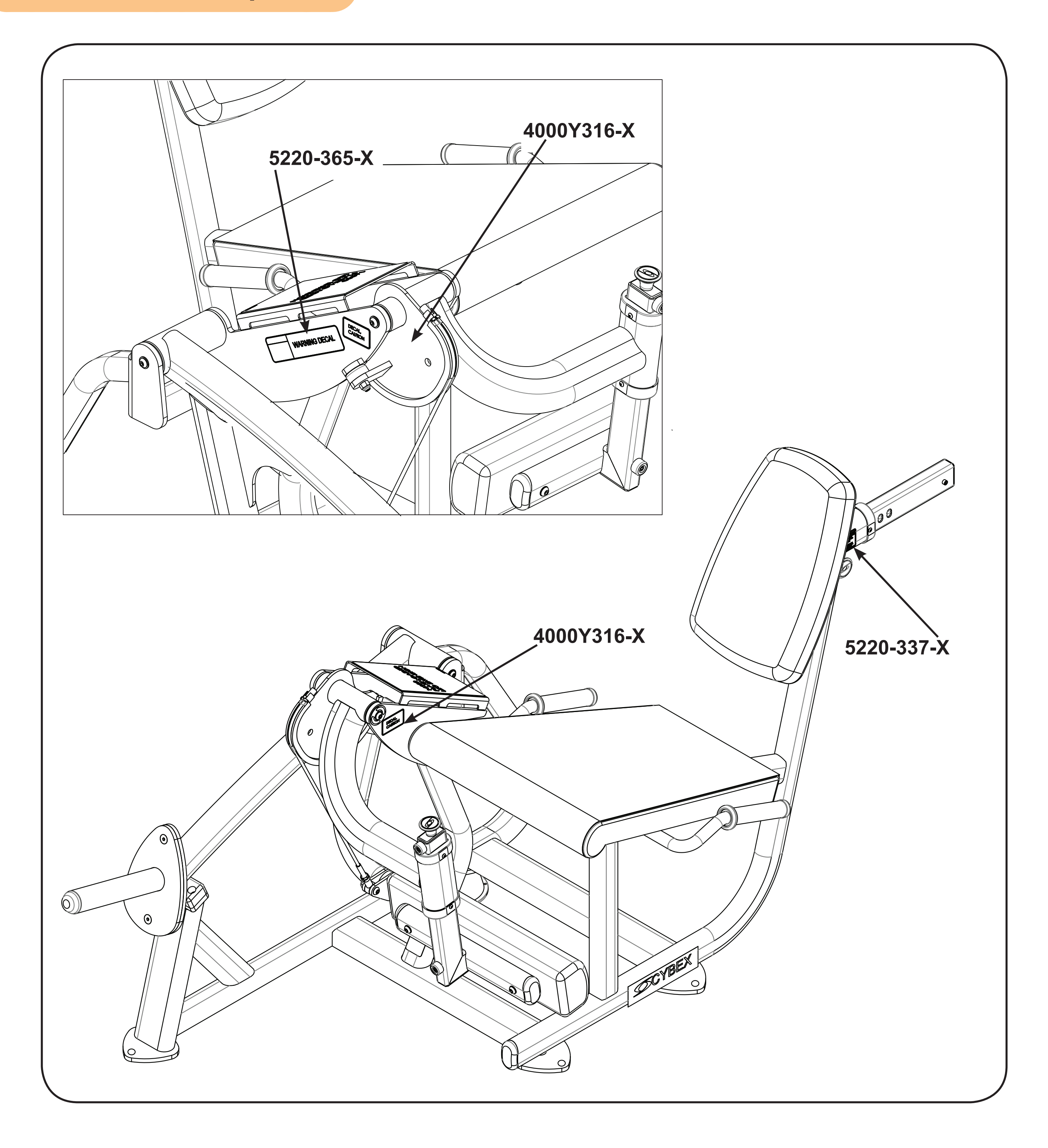
ADVERTENCIA

LESIÓN SERIA PODRÍA OCURRIR SI ESTAS MEDIDAS DE SEGURIDAD NO SE OBSERVAN

1. Obtener un examen médico antes de comenzar un programa del ejercicio.
2. No continúe el ejercicio si se marea o nota algún tipo de dolor: consulte a su médico.
3. Lea la instrucciones antes de utilizar la unidad.
4. Lea y comprenda el manual del propietario y todas las advertencias pegadas en la unidad antes de utilizarla.
5. Mantenga alejados a los niños (de 12 años y menores). Los adolescentes (de 13 años y mayores) y los discapacitados deben ser supervisados.
6. Utilice un trazador.
7. Mantenga ropa y partes del cuerpo libres y alejadas de las partes moviles.
8. Utilizar la máquina solamente para el uso previsto. No modificar la máquina.
9. Examine la maquina antes de uso. No utilize si aparece danado o inoperable.
10. No intente reparar una maquina danada o averiada. Notifique la gerencia.
11. Comunique a la instalación cualquier fallo de funcionamiento o rotura que aprecie en la cinta.
12. Sustituya las etiquetas de advertencias deterioradas o ilegibles por otras nuevas.

5220-365-3 A

Colocación de etiquetas





Especificaciones de la máquina

Leg Extension (Estiramiento De Piernas)- Número de producto 16300

Weight	Mecanice Demensions parado	Mecanice Demensions en el Uso
187 lbs	38” Tamaño x 78” L x 43” H	mismo
85 kg	22 cm x 198 cm L x 110 cm H	mismo

Herramientas necesarias

- Llave de 3/4”

Procedimiento de montaje

Mueva la máquina al lugar en el que desea colocarla.

1. Retire la cinta que sujeta las patas de goma a la estructura.
2. Quite con cuidado cada uno de los soportes de envío en forma de cono (estándar) utilizando una llave de cubo de 3/4”.
3. Sitúe las patas de goma en cada una de las patas de la estructura.

Ancle la máquina al suelo de manera segura.

Cybex recomienda encarecidamente la maximización de la estabilidad. El equipo debe utilizarse en una superficie nivelada y sólida.



Cybex no se responsabiliza del anclaje del equipo. Póngase en contacto con un contratista profesional.



Utilice sujeciones que tengan una capacidad de tensión mínima de 227 kg (500 lb) (pernos de 3/8 in de calidad 2 o superior).



Si las patas/estructura no tocan la superficie, NO las sujete a la superficie con anclajes. Ajuste las patas o la estructura que no toque la superficie utilizando arandelas planas.

Ejercicio

Uso previsto

El uso previsto de esta máquina es simplificar o mejorar la preparación física general y los ejercicios para un uso comercial.

Instrucciones

Antes de utilizar esta máquina, lea y comprenda todas las instrucciones y advertencias de la sección Seguridad del manual del propietario.

Todos los puntos del ajuste en la máquina tienen manijas o perillas amarillas.

Colocación

1. Ajuste el respaldo de manera que cuando esté sentado, las rodillas queden alineadas con el eje de rotación del aparato.
2. Coloque el soporte para la espinilla de manera cómoda y presione ligeramente.
3. Agarre las asas y estabilice el cuerpo.

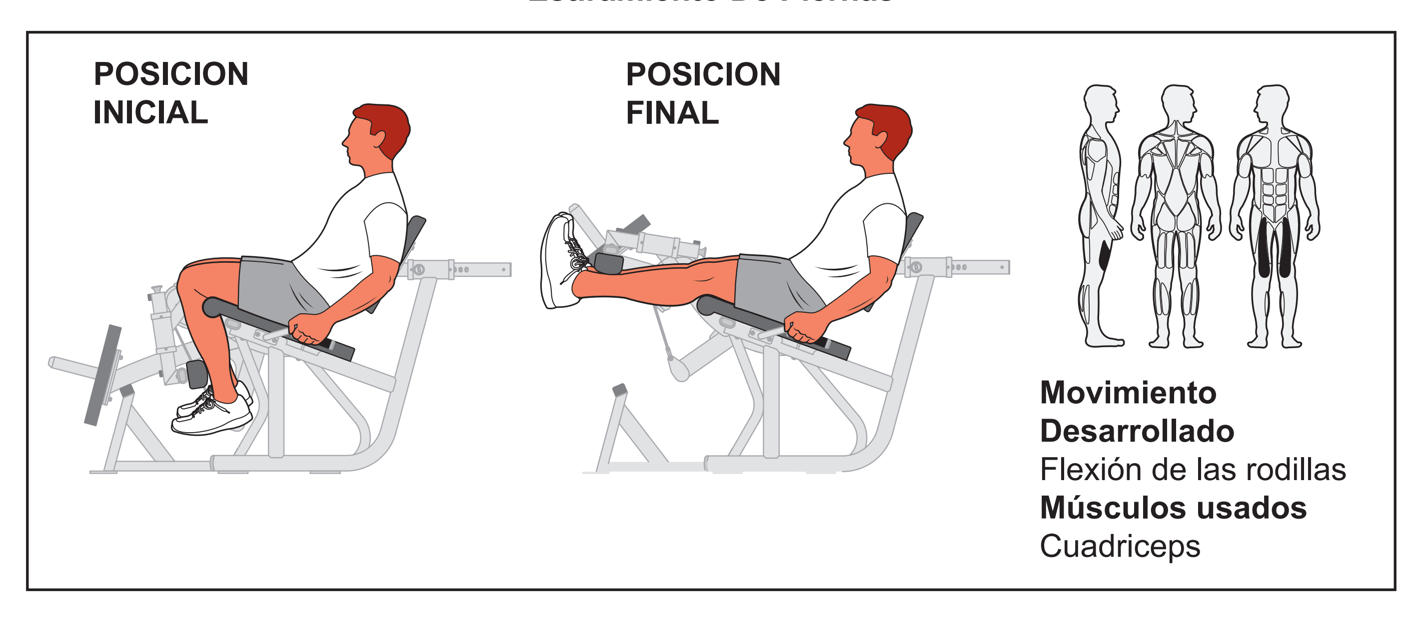
Movimiento

1. Presione hacia abajo con la planta anterior de los pies y elévese sobre los dedos de los pies.



Si no se siguen estas medidas de seguridad, pueden producirse lesiones graves. Use la máquina únicamente como se describe en los carteles. El uso distinto al indicado podría causar lesiones.

Estiramiento De Piernas



Mantenimiento

Todas las actividades de mantenimiento preventivo deben ser realizadas de manera habitual. La realización de estas actividades rutinarias de mantenimiento preventivo puede ayudar a que el funcionamiento de todos los equipos de los sistemas de resistencia de Cybex sea seguro y carente de problemas.

Cybex no se hace responsable de las inspecciones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en sus máquinas. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de inspección y mantenimiento del equipo y cómo deben registrarlas. Los representantes de Cybex están disponibles para responder a cualquier pregunta que pueda surgirle.

Todas las inspecciones y reparaciones deben ser realizadas exclusivamente por personal de mantenimiento cualificado. Cybex anulará la garantía si se utilizan piezas de reemplazo no fabricadas por Cybex.



Utilizar solamente el reemplazo de Cybex piezas al mantener. La falta de hacer tan podía resultar en daños corporales.

Mantenimiento diario

Cuando utilice agentes de limpieza abrasivos, por ejemplo, alcohol de frotación o lejía, se recomienda aplicarlos antes en un área poco visible. Otros agentes de limpieza pueden contener disolventes abrasivos o desconocidos cuya fórmula puede ser cambiada por el fabricante sin previo aviso. Si desea utilizar otros productos de limpieza, aplíquelos con cuidado en un área poco visible para determinar el daño que pueden causar en el material. No utilice nunca productos de limpieza ni disolventes destinados al uso industrial. Para limpiar áreas manchadas o sucias, se recomienda un paño blanco suave. Procure no utilizar toallitas de papel.

Los productos de limpieza pueden dañar o irritar la piel, los ojos, etc. Utilice guantes de protección y póngase algún tipo de protección en los ojos. **No** respire ni trague ningún producto de limpieza. Evite que el área circundante y la ropa entren en contacto con el producto. Utilice el producto en un área ventilada. Siga todas las advertencias del fabricante del producto. CYBEX y sus distribuidores no se hacen responsables de los daños o lesiones causados como resultado del uso o del uso incorrecto de los productos de limpieza.

Limpieza de la tapicería

Si	Entonces
Manchas suaves	1. Prepare una solución de jabón líquido doméstico al 10 % y agua templada. 2. Aplíquelo con un paño suave empapado. 3. En caso necesario, aplique una solución de limpiador líquido con un cepillo de cerdas suaves. 4. Humedezca un paño suave y limpio en agua y elimine los restos.
Manchas más difíciles	1. Prepare una solución de un 10 % lejía doméstica (hipoclorito de sodio) y un 90 % de agua. Humedezca un paño suave y blanco en la solución. 2. Frote con suavidad sobre la zona manchada. 3. Humedezca un paño suave y limpio en agua y aclare la zona. 4. Si las manchas persisten, deberá utilizar lejía doméstica pura. Deje que la lejía empape el área afectada o aplíquela durante aproximadamente 30 minutos con un paño empapado en lejía. Humedezca un paño suave y limpio en agua y aclare la zona para eliminar cualquier concentración de lejía que persista.
Manchas más difíciles (método alternativo)	1. Humedezca un paño suave y blanco en alcohol de frotación. 2. Frote con suavidad sobre la zona manchada. 3. Humedezca un paño suave y limpio en agua y aclare la zona.
Recuperación del brillo	1. Aplique una fina capa de cera para muebles durante 30 segundos. 2. Frote con suavidad sobre la zona con un paño limpio y blanco.

Limpieza de las estructuras

Limpie todas las estructuras utilizando una solución suave de agua templada y detergente para el coche. Asegúrese de secar bien la superficie. **EVITE** utilizar productos de limpieza que contengan ácidos o cloro así como productos de limpieza que contengan elementos abrasivos ya que estos podrían rayar o dañar el equipo.

Limpieza de cromados

Limpie los tubos cromados utilizando un pulidor para cromo y, a continuación, aplicando una capa de cera para coches. Se recomienda utilizar productos de limpieza neutros cuyo pH oscile entre 5,5 y 8,5. Asegúrese de secar bien la superficie. EVITE utilizar productos de limpieza que contengan ácidos o cloro así como productos de limpieza que contengan elementos abrasivos ya que estos podrían rayar o dañar el equipo.

Instrucciones para limpiar el panel delantero:

Utilice esponjas o paños suaves y limpios para aplicar los productos de limpieza y también para lavar y enjuagar. A continuación, utilice agua corriente templada para el enjuague.

- **NO** utilice productos de limpieza abrasivos o de alta alcalinidad.
- **NO** deje los productos de limpieza aplicados durante mucho tiempo, aclárelos inmediatamente.
- **NO** aplique productos de limpieza si la máquina está expuesta a la luz solar directa o a temperaturas elevadas.
- **NO** utilice raspadores, utensilios para limpiar cristales ni cuchillas.
- **NO** limpie con gasolina.

Productos de limpieza y detergentes compatibles:

- Formula 409
- Top Job
- Joy
- Palmolive
- Windex con amoniaco D

Para tapar arañazos superficiales o poco profundos:

Para tapar los arañazos, aplique un líquido abrillantador para coches suave y retírelo con un paño limpio y suave.

Embellecedores recomendados:

- Cera en pasta Johnson
- Embellecedor para plásticos Mirror Glaze 10 (de Mirror Bright Polish Co.)
- Embellecedor para plásticos Novus 1 y 2 (de Novus Inc.)

Mantenimiento semanal

Inspección de todas las tuercas y pernos

Apriete todas las tuercas y pernos, según sea necesario.



Si no se siguen las precauciones siguientes, pueden producirse lesiones graves o la muerte:Sustituya todos los cables y correas desgastados. Si no se sustituyen, los cables y correas desgastados podrían fallar.

Inspección de cables y correas

Inspeccione todos los cables y correas para comprobar si están dañados o desgastados, y presentan la tensión adecuada. Cuando inspeccione los cables y correas, recórralos con los dedos y preste una atención especial a los dobleces en los cables y a los puntos de conexión. Si observa alguna de las condiciones que se especifican a continuación, es posible que el cable esté desgastado:

Cables

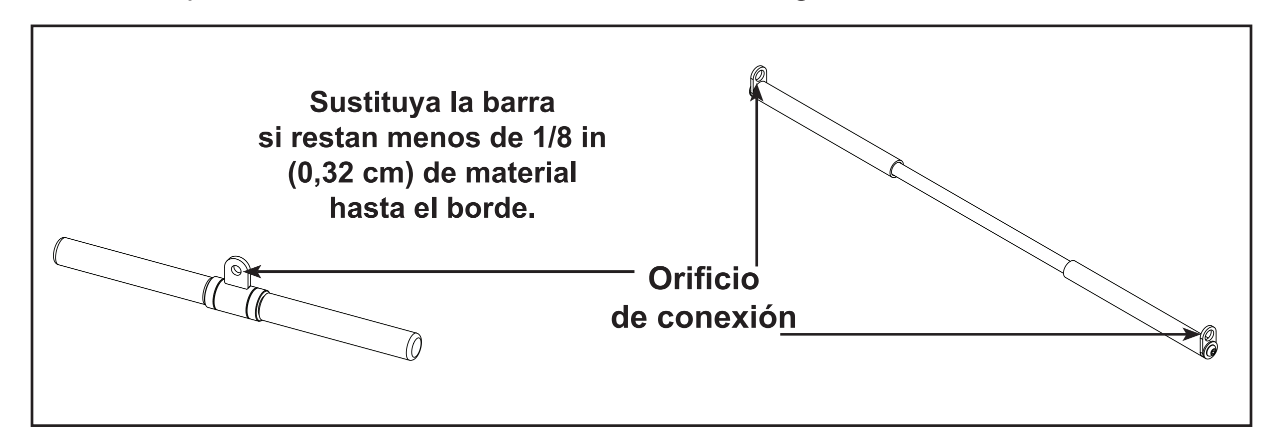
Condición del cable	Diagrama
Una rotura o fisura en la funda de protección del cable que deje el cable al descubierto	
El cable presenta un pliegue o doblez	
Funda de protección ondulada	
Estrechamiento: una funda de protección del cable estirada	

Correas

Condición de la correa	Vista en 3D	Vista en 3D o lateral
Piel de la cinta pelada		
Correa ondulada		
La correa es más estrecha en algunas partes	Sustituya la correa si alguna de sus partes es 0,08 cm o 1/32 in (0,03 in) más estrecha que el resto de la correa.	Examine el borde de la correa (ambos lados). Reemplácela si alguna de sus partes es más estrecha que el resto.
Rasgaduras o roturas		
Se han soltado uno o más filamentos de kevlar o hay una cantidad significativa de kevlar deshilachado		

***PRECAUCIÓN:* Si no se siguen las precauciones siguientes, pueden producirse lesiones personales o daños materiales. No las use si restan menos de 1/8 in (0,32 cm) de material hasta el borde. Cambie las agarraderas que estén desgastadas inmediatamente. Si no se sustituyen los manillares desgastados se podrían provocar lesiones o daños materiales.**

Inspeccione las barras y las agarraderas para comprobar si están desgastadas observando especialmente los puntos de conexión de las áreas de las lengüetas.



Inspección	Acción
Inspeccione las barras y las agarraderas para comprobar si están desgastadas observando especialmente los puntos de conexión de las áreas de las lengüetas.	Cambie las agarraderas que estén desgastadas inmediatamente.
Inspeccione las conexiones rápidas para comprobar si los mecanismos de enganche funcionan correctamente (indica desgaste).	Reemplácelas todas inmediatamente si están sueltas o deterioradas.
Inspeccione todo el etiquetado para asegurarse de que puede leerse, incluidos los letreros de instrucciones y las etiquetas de advertencias y precauciones.	Cambie las etiquetas desgastadas inmediatamente.
Inspeccione todas las pilas de pesas para comprobar si la alineación y el funcionamiento son correctos.	Corrija los problemas de alineación incorrecta o de mal funcionamiento inmediatamente.
Inspeccione la lubricación de las varillas guías.	Limpie las varillas guía de la pila de pesas a lo largo de las mismas. Lubríquelas aplicando una capa fina de aceite de motor para automóviles de viscosidad media.

Mantenimiento anual

Sustituya todos los cables y correas cada año

Ajuste del cable

Herramientas necesarias

Llave de 9/16 in (1,4 cm) (2)

Los sistemas de resistencia de Cybex utilizan cuatro tipos de ajuste de tensión de cables:

Ajuste del cable	Descripción	Diagrama
Ajuste de contratuerca	Este tipo de ajuste utiliza una contratuerca y una tuerca de ajuste de tensión en el extremo del cable de la leva como ajuste principal. El otro extremo del cable normalmente presenta un ajuste de clavija elástica.	
Ajuste de extremo de barra	Este tipo de ajuste utiliza un tornillo Allen para asegurar un cojinete del extremo de la varilla del cable (SHCS) a la máquina. El ajuste principal se consigue mediante el giro del cojinete del extremo de la varilla. El otro extremo del cable normalmente contiene un ajuste de cable con clavija.	
Ajuste de clavija elástica	Este tipo de ajuste utiliza una clavija elástica y diversos orificios del conector de pesas superior de la pila de pesas.	
Ajuste del extremo de leva	Este tipo de ajuste utiliza un perno de ajuste en la agarradera de la polea. Afloje la tuerca y rote el perno de la leva para ajustar el cable.	

Ajuste de correas

Herramientas necesarias

- Llave de 7/32 in (0,5 cm)
- Llave de torsión (libras-in)

Ajuste de correas	Acción
Correa floja	1. Con la ayuda de una llave Allen de 7/32 in (0,5 cm), afloje los tornillos de fijación. 2. Tire de la correa para tensarla. 3. Asegure la correa en su sitio con tornillos de fijación. 4. Tornillos de fijación por torsión de 300-350 lb/in (7,6-8,9 kg/m). 5. Compruebe que la correa se mueva suavemente y vaya directamente desde la agarradera de la polea superior hasta la pinza de la correa de la pesa.

Atención al cliente

Registro del producto

Para registrar su producto, haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Encuentre el registro del producto en la sección de soporte técnico.
3. Rellene el formulario en su totalidad.
4. Haga clic en el botón Submit (Enviar) para registrar su producto.

Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente

El horario de atención telefónica es de lunes a viernes de 8:30 a 18:00 EST.

Los clientes de Cybex que residan en los Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que vivan fuera de los Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. dirección de correo electrónico internationaltechhelp@cybexintl.com.

Encuentre información en el sitio web en www.cybexintl.com.

Cómo solicitar piezas

Para solicitar piezas en línea, visite www.cybexintl.com.

Si desea hablar con un representante del servicio de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (para clientes que residan en los Estados Unidos) o al 508-533-4300 (para clientes que residan fuera de los Estados Unidos).

La siguiente información, ubicada en la etiqueta del número de serie, permitirá que los representantes de Cybex le ayuden.

- Número de serie de la unidad, nombre de producto y número de modelo.
- Descripción de pieza y número de referencia, si dispone de esta información. Podrá encontrar todas las piezas en la web www.cybexintl.com.
- Dirección de envío.
- Persona de contacto.
- Incluya una descripción del problema.

Además de la dirección de envío y de la persona de contacto, puede resultar útil tener cerca el número de cuenta, si bien no es obligatorio.

Autorización de devolución del material (RMA)

El sistema Autorización de devolución del material (RMA) se utiliza con el fin de devolver material para su sustitución o reparación, o para el reembolso del importe. El sistema le asegura que los materiales devueltos se manipulan y analizan correctamente. Realice el siguiente procedimiento detenidamente.

Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Cybex para obtener información sobre cualquier asunto relacionado con la garantía. Su distribuidor autorizado de Cybex solicitará a Cybex una Autorización de devolución del material (RMA), si es necesario. Cybex no aceptará, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, piezas o equipos defectuosos que no incluyan una RMA adecuada y una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS).

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex para la devolución de cualquier artículo que esté defectuoso.

Proporcione al técnico información detallada del problema o del defecto que tiene el artículo que desea devolver. Indique el modelo y el número de serie del equipo de Cybex.

Si Cybex lo estima oportuno, el técnico podrá solicitarle que devuelva las piezas defectuosas a Cybex para que se evalúen y se reparen o sustituyan. El técnico le asignará un número de autorización de devolución del material (RMA) y le enviará una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS). La etiqueta del ARS y los números de RMA deben estar claramente visibles en la parte exterior del paquete que contiene el artículo o artículos que se van a devolver. En el paquete se debe incluir, junto con las piezas, la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario.

El departamento de recepción de Cybex no aceptará las mercancías que se devuelvan sin un número de RMA en la parte exterior del paquete ni los envíos que se realicen contra reembolso.

Piezas dañadas

Los materiales que resulten dañados en el envío no se devolverán para que sean abonados. Los daños que se produzcan durante el envío son responsabilidad del transportista (UPS, Federal Express, empresas de transportes, etc.).

Daños visibles

Cuando reciba el pedido, compruebe todos los elementos atentamente. Si observa algún daño en la mercancía mediante una inspección visual, deberá indicarlo en el justificante de entrega que le proporcionará el trabajador de la empresa de transportes y hacer que este lo firme. Si no lo hace tal y como se ha indicado, el transportista puede rechazar la reclamación por daños que presente. El transportista le proporcionará el formulario que debe completar para presentar la reclamación.

Daños ocultos

Si no ha observado ningún daño a simple vista en el momento de recibir el envío pero los observa posteriormente, deberá informar de dichos daños al transportista tan pronto como le sea posible. Cuando descubra el daño, deberá solicitar al transportista, por escrito o por teléfono, que lleve a cabo una inspección de los materiales en los diez días posteriores a la fecha de recepción de la mercancía. Guarde todos los paquetes y material de envío ya que forman parte del proceso de inspección. El transportista le proporcionará un informe de la inspección y los formularios que debe completar para presentar una reclamación por daños ocultos. La reclamación por daños ocultos es responsabilidad del transportista.



10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexintl.com